Créez du lien grâce à la TPV (théorie polyvagale)

7 h

Public

Entrepreneurs, managers, commerciaux, coachs, et pour toute personne qui souhaite améliorer ses relations interpersonnelles

Objectifs

Cette formation vise à vous équiper d'outils concrets issus de la TPV pour améliorer votre bien-être émotionnel, renforcer la confiance en soi, et favoriser des relations professionnelles saines et productives.

- **Comprendre les 3 états qui nous gouvernent :** vous serez en mesure de reconnaître et comprendre les trois états régis par la TPV (théorie polyvagale), à savoir l'état de sécurité, l'état d'alerte et l'état de survie.
- **Prise de conscience :** comprendre l'impact de nos états de fonctionnement sur notre quotidien et nos relations.
- **Identification des croyances associées à chaque état,** permettant ainsi une prise de conscience approfondie des schémas mentaux.
- **Utilisation des 4 R pour réguler les états :** Grâce à la méthode des 4R vous pourrez efficacement comprendre et réguler vos états émotionnels, favorisant ainsi une meilleure gestion des situations stressantes.
- **Comprendre et respecter nos mécanismes de survie :** En comprenant comment anticiper et contrer nos réponses automatiques.
- **Stimulation de l'état de confiance naturel via le nerf vague :** vous apprendrez des techniques pratiques pour stimuler votre état de confiance naturel en activant le nerf vague, contribuant ainsi à renforcer la sécurité intérieure et créer du lien avec vos équipes, vos collègues ou votre entourage.
- **Corégulation :** utilisez vos états pour créer du lien ou renforcer des liens positifs dans vos relations.
- **Application de la TPV dans la gestion du stress :** gérez le stress, en comprenant comment les mécanismes de la théorie polyvagale peuvent être appliqués dans des contextes professionnels et privé.

Informations pratiques

Droit d'inscription

Certificat - Attestation
Attestation de participation